

◆安全な登山を楽しんでもらうために◆

以下のことに注意して、安全に登山をしてください。

1. 万全の服装と装備で登山しましょう。

気候に合った服装や携行品を身につけましょう。

2. 体力や技術にあった登山計画を立てましょう。

無理な登山計画はケガのもと!!

時間に余裕のある計画を立て、休憩をしっかりととりましょう。

3. 登山前には準備体操をしましょう。

登山開始から30分間程度は、身体を慣らすため意識してゆっくり歩きましょう。

4. 引き返すことも勇気です。

天候や体調の変化により、登山を中止し、引き返す勇気を持ちましょう。

5. 早めの出発・下山をしましょう。

暗い山道は危険がいっぱい。明るいうちに下山しましょう。

6. 水分補給とエネルギー補給をしましょう。

汗や呼吸によって多くの水分が失われます。効率の良い水分補給をしましょう。

7. 携帯電話を上手に活用しましょう。

緊急時に有効な連絡手段です。山では電池があっという間に消耗します。

必要な時以外は電源を切るなど工夫して使いましょう。

8. 緊急連絡ポイントを活用しましょう。

登山道には緊急連絡ポイント(例 C-1など)の標識がありますので確認してください。



緊急通報時(119番)は緊急連絡ポイントを伝えてください。

野洲市観光物産協会

湖南広域消防局東消防署